

PENGARUH PEMBERIAN YOGURT PADA IBU HAMIL TERHADAP HIPERTENSI GESTASIONAL

Riski Candra Karisma, Siska Wahyu Wakhida

Email : qcanpearl@gmail.com

D III Akademi Kebidanan Wijaya Kusuma Malang

Jln. Raya Tlogowaru, Kedungkandang, Malang

Telp / Fax : (0341) 7500328

Abstrak

Hipertensi merupakan gangguan paling sering dalam kehamilan dan penting diperhatikan karena menyebabkan angka kematian dan kesakitan yang cukup tinggi pada maternal dan perinatal. Hipertensi dapat menjadi suatu komplikasi yang mematikan, yaitu pendarahan dan infeksi, yang berkontribusi besar terhadap morbiditas dan angka kematian ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian yogurt pada ibu hamil trimester II dan III dengan hipertensi kehamilan. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimen Design* dengan pendekatan *Static Group Comparison*. Populasinya adalah ibu hamil trimester II dan III dengan hipertensi kehamilan yang berada di wilayah kerja puskesmas Karang Ploso. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang ibu hamil dengan hipertensi. Pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara pada sampel, data dianalisa menggunakan *tabelsilang*. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa penurunan tekanan darah yang di beri perlakuan (yogurt) 7 hari yaitu sebanyak 6 orang (67%), dan 3 orang penurunan tekanan darah 7 hari (33%) sedangkan responden yang tidak diberi yogurt penurunan tekanan darah 7 hari sebanyak 2 orang (22 %), penurunan tekanan darah 7 hari sebanyak 7 orang (78%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_1 diterima ada pengaruh pemberian yogurt pada ibu hamil dengan hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dijadikan informasi bahwa salah satu susu fermentasi bakteri (yogurt) dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Sebagai tambahan untuk pengembangan peneliti – peneliti selanjutnya dan menjadi salah satu ilmu pengetahuan baru dalam bidang kesehatan.

Kata Kunci : Penurunan Tekanan Darah, Yogurt

1. Pendahuluan

Kesehatan ibu merupakan komponen yang sangat penting dalam kesehatan reproduksi karena seluruh komponen yang lain sangat dipengaruhi oleh kesehatan ibu. Apabila ibu sehat maka akan menghasilkan bayi yang sehat yang akan menjadi generasi yang kuat. Ibu yang sehat pula akan menciptakan keluarga sehat dan bahagia. Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin adalah masalah besar dinegara berkembang. Berdasarkan penelitian WHO diseluruh dunia terdapat kematian ibu sebanyak \pm 500.000 jiwa pertahun. Kematian ibu dan perinatal merupakan tolak ukur kemampuan pelayanan kesehatan suatu Negara.¹

Di Indonesia saat ini masih memperhatikan, ditandai dengan masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI). Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2009 sebesar 228/100.000 kelahiran hidup. Penurunan AKI di Indonesia masih terlalu lambat untuk mencapai target Tujuan Pembangunan Millenium (Millenium Development Goals/MDGs) yaitu menurunkan angka kematian ibu tiga per empat selama

kehamilan dan persalinan. Departemen Kesehatan telah membuat rencana strategi Nasional Making Pregnancy Safer yaitu menurunkan AKI sebesar 75 % pada tahun 2015 menjadi 115/100.000 kelahiran hidup dan menurunkan AKB menjadi kurang dari 35/1000 kelahiran hidup pada tahun 2015.²

Penyebab kematian ibu ini, dapat digolongkan pada kematian obstetric langsung dan tidak langsung. Kematian obsterik langsung disebabkan oleh komplikasi kehamilan antara lain perdarahan 28%, infeksi 11% dan eklampsi 24,5%, partus lama 5,2%. Kematian tidak langsung disebabkan oleh penyakit atau komplikasi lain yang sudah ada sebelum kehamilan/persalinan salah satunya hipertensi kronik 5 – 10 %. Angka kejadian hipertensi kronik pada berbagai populasi berbeda 0.5 – 4% (rata-rata 2.5%). Hipertensi kronik pada kehamilan 80% dan 20% oleh karena penyakit ginjal. Berdasarkan data yang diperoleh dari rekam medic di RS Santa Elisabeth Medan tahun 2005 – 2009 ditemukan proporsi hipertensi 25,2% yaitu 615 kasus dari 2.436 persalinan Sedangkan target dari WHO yang dituangkan dalam MDG's 2015 diharapkan angka kematian ibu hamil akibat

hipertensi yang akan diturunkan menjadi 50%, sehingga diperlukan penanganan yang adekuat terhadap kasus – kasus hipertensi dalam kehamilan.³

Hipertensi merupakan gangguan paling sering dalam kehamilan dan penting diperhatikan karena menyebabkan angka kematian dan kesakitan yang cukup tinggi pada maternal dan perinatal. Hipertensi dapat menjadi suatu komplikasi yang mematikan, yaitu pendarahan dan infeksi, yang berkontribusi besar terhadap morbiditas dan angka kematian ibu. Dengan hipertensi, sindrom preeklampsia, baik sendiri atau yang berasal dari hipertensi kronis, adalah yang paling berbahaya.⁴

Ada beberapa cara menurunkan tekanan darah antara lain, mengurangi asupan garam, memperbanyak serat, memperbanyak asupan kalium (*salah satunya yogurt*), penuhi kebutuhan magnesium, dan lengkapi kebutuhan kalsium. Yoghurt merupakan salah satu olahan susu yang diproses melalui proses fermentasi dengan penambahan kultur organisme yang baik, salah satunya yaitu bakteri asam laktat. Di pasaran yoghurt terbagi dalam dua jenis, yang pertama adalah yoghurt plain yaitu yoghurt tanpa rasa tambahan dan yang kedua adalah drink yoghurt yaitu yoghurt plain yang oleh produsen telah ditambahkan perasa tambahan buah-buahan seperti rasa

Pemberian Yogurt	Penurunan Tekanan Darah		7 hari		>7hari		Total Responden	
	f	%	f	%	f	%		
Dengan Yogurt	6	67	3	33	9		100	
Tanpa Yogurt	2	22	7	78	9		100	
Jumlah	8	44	10	56	18		100	

strawberry, jeruk ataupun leci.⁵

Berdasarkan penelitian yang dipresentasikan pada *American Heart Association's High Blood Pressure Research 2012 Scientific Sessions*, menambahkan yogurt pada diet tanpa menambahkan kalori mampu menurunkan risiko tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Karang Ploso diperoleh 11 ibu hamil yang mengalami hipertensi, 9 ibu hamil mengalami hipertensi ringan, dan 2 ibu hamil mengalami hipertensi sedang. Dari uraian latar belakang peneliti merasa tertarik untuk mengetahui lebih mendalam tentang pengaruh pemberian yogurt pada ibu hamil yang mengalami hipertensi.

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian *Analitik*, dan design yang digunakan peneliti adalah *QuasiExperiment Design* sedangkan pendekatan yang digunakan oleh peneliti yaitu pendekatan *Static Group Comparison*. Populasi yang menjadi penelitian ini yaitu semua ibu hamil trimester II dan III yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Ploso pada bulan Februari sampai Maret 2013 sebanyak 18 orang. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *total sampling*. Variabel terdiri dari 2 variabel yaitu variabel dependent (terikat) adalah hipertensi dan variabel independent (bebas) adalah yogurt. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Analisis data menggunakan tabel silang.⁶

3. Hasil dan Pembahasan

a. Penurunan Tekanan Darah yang Diberi Perlakuan

Hasil rekapitulasi distribusi frekuensi yang terkumpul tentang penurunan tekanan darah yang diberikan perlakuan dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi penurunan tekanan darah yang diberi perlakuan

Penurunan Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
7hari	6	67%
>7 hari	3	33%
Jumlah	9	100%

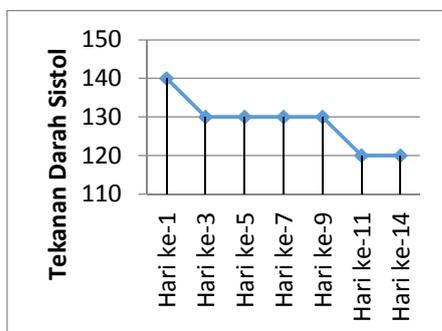
b. Penurunan Tekanan Darah yang tidak Diberi Perlakuan

Hasil rekapitulasi distribusi frekuensi yang terkumpul tentang penurunan tekanan darah yang tidak diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Distribusi frekuensi penurunan tekanan darah yang tidak diberikan perlakuan

Penurunan Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
7hari	2	22%
>7 hari	7	78%
Jumlah	9	100%

Tabel 3 Tabel Silang Antara Pemberian Yogurt Terhadap Penurunan Tekanan Darah



Dari hasil proses penurunan tekanan darah 7 hari yang tidak diberikan perlakuan sebanyak 7 responden dengan

prosentase 78%, sedangkan yang mengalami penurunan tekanan darah < 7 hari sebanyak 2 orang dengan prosentase 22%.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil responden yang tidak diberikan perlakuan adalah 9 responden yang ditemukan oleh peneliti setelah 9 responden yang diberikan perlakuan, kemudian di observasi tekanan darah responden selama 14 hari.

Ada beberapa faktor penyebab penurunan tekanan darah misalnya dari faktor makanan, faktor usia, dan gaya hidup yang kurang sehat. Faktor makanan dapat dipengaruhi dari pola nutrisi (diet). Natrium di dalam garam jika dikonsumsi dalam jumlah berlebih dapat menahan air (retensi), sehingga meningkatkan volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa dan tekanan darah menjadi naik.⁷ Aktivitas fisik berupa latihan jasmani secara teratur merupakan intervensi pertama untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi.⁸

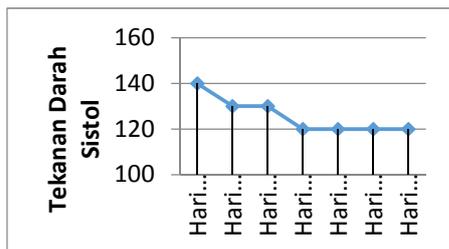
Dalam kehidupan sehari – hari sangat penting untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik dari cara pengolahannya dan kandungan yang terdapat di dalam makanan tersebut. Karena makanan juga bisa menjadi sumber penyakit jika salah dalam cara pengolahannya, misalnya terlalu banyak dalam pemberian garam dapur.

Konsumsi garam memiliki efek langsung terhadap tekanan darah, telah ditunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah ketika semakin tua yang terjadi pada semua masyarakat, merupakan akibat dari banyaknya garam yang dimakan. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden mengkonsumsi makanan dengan tinggi natrium, makanan dengan tinggi natrium sudah menjadi pola nutrisi responden setiap hari. Sebagian besar peningkatan tekanan darah responden dikarenakan konsumsi makanan dengan tinggi natrium. Dari konsumsi responden peneliti dapat mengidentifikasi faktor

penyebab peningkatan tekanan darah ibu hamil.

Dari faktor usia, kebanyakan usia resiko tinggi atau terlalu muda dan terlalu tua hamil dapat mempengaruhi proses penurunan tekanan darah. Dan gaya hidup yang kurang sehat juga dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah, sangat berbeda antara penurunan tekanan darah ibu yang mempunyai kegiatan lebih padat dengan ibu yang hanya bersantai. Penurunan tekanan darah lebih cepat pada ibu dengan kegiatan yang lebih padat dibandingkan ibu yang hanya bersantai. Karena dengan aktifitas seperti itu sama saja ibu melakukan olahraga.

Dapat disimpulkan bahwa sebagian proses penurunan tekanan darah tanpa diberi perlakuan terjadi selama > 7 hari sebanyak 7 responden dengan prosentase 78%.



Dari hasil observasi didapatkan hasil proses penurunan > 7 hari sebanyak 3 responden dengan prosentase 33%. Sebanyak 6 responden dari 9 responden mengalami proses penurunan tekanan darah 7 hari dengan mengkonsumsi yogurt.

Peptida yang di hasilkan dari pemecahan protein susu membentuk tripepsida yang menyerupai angiotensin. Enzim angiotensin berfungsi untuk menghambat dan menurunkan tekanan darah.⁹

Dalam penelitian ini peneliti mengambil responden yang diberikan perlakuan adalah 9 responden yang ditemukan oleh peneliti terlebih dahulu, kemudian di observasi tekanan darah responden dan yang memenuhi kriteria inklusi. Responden yang memenuhi syarat

langsung diberikan perlakuan dengan pemberian yogurt 250 ml selama 14 hari. Dan Peneliti mengobservasi tekanan darah ibu hamil selama pemberian yogurt berlangsung.

Proses penurunan tekanan darah selama 7 hari ini dapat disebabkan karena kandungan dalam yogurt sangat dibutuhkan dalam proses penurunan tekanan darah. Dalam cara mengkonsumsinya juga dapat mempengaruhi proses penurunan tekanan darah, responden yang mau mengkonsumsi yogurt secara teratur dan mau mengatur pola nutrisi (diet garam) penurunan darah lebih cepat dari pada responden yang mengkonsumsi yogurt tidak teratur dan pada awal pemberian yogurt tidak di dampingi diet garam.

Dapat disimpulkan bahwa sebagian proses penurunan tekanan darah yang diberikan yogurt pada ibu hamil terjadi diselama < 14 hari sebanyak 6 responden dengan prosentase 67%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang diberi yogurt penurunan tekanan darah < 14 hari yaitu sebanyak 6 orang (67%), dan 3 orang penurunan tekanan darah 14 hari (33%) sedangkan responden yang tidak diberi yogurt penurunan tekanan darah < 14 hari sebanyak 2 orang (22 %), penurunan tekanan darah 14 hari sebanyak 7 orang (78%).

Hasil table silang menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah < 14 hari yang diberi yogurt lebih besar daripada ibu yang tidak diberi yogurt (67% >22%). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian yogurt terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester II dan III dengan hipertensi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Ibu hamil trimester II dan III dengan hipertensiyang diberi yogurt mengalami

- penurunan tekanan darah < 14 hari sebanyak 67%.
- 2) Ibu hamil trimester II dan III dengan hipertensi yang tidak diberi yogurt mengalami penurunan tekanan darah < 14 hari sebanyak 22%.
 - 3) Penurunan tekanan darah < 14 hari pada ibu hamil trimester II dan III dengan hipertensi yang diberi yogurt lebih besar dari ibu hamil yang tidak diberi yogurt (67% > 22%). Sehingga dapat disimpulkan “H₁ Ada Pengaruh Pemberian Yogurt pada Ibu Hamil Trimester II dan III dengan Hipertensi”.

Saran

Diharapkan dapat meningkatkan komunikasi, informasi, edukasi dan motivasi pada ibu hamil dengan hipertensi untuk menjaga pola nutrisi dan mengkonsumsi yogurt untuk membantu menurunkan tekanan darah.

5. Daftar Pustaka

- [1] Depkes RI. 2008. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- [2] Depkes RI. 2000. *Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT)*. Jakarta
- [3] Depkes RI. 2009. *Sistem Kesehatan nasional*. Jakarta
- [4] <http://manfaat.org/khasiat-yogurt-untuk-ibu-hamil> diakses tanggal 06 November 2012
- [5] Yudigarnadi, 2012. *Hidup Nyaman Dengan Hipertensi*. Jakarta: Agromedia Pustaka
- [6] Aziz, A. Alimul H. 2010. *Metopen Kebidanan & Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- [7] Sutrani, L, dkk. 2001. *Hipertensi*. PT gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- [8] Kristanti, M. 2006. *Waspadalah Penyakit Berbahaya*. Citra Pustaka : Yogyakarta
- [9] Surajudin, R.Kusumaa Fauzi, Purnomo Dwi. 2008. *Susu Fermentasi yang Menyehatkan*. Jakarta: Agromedia Pustaka